

Mancomunidad de Virginia
Herramienta de descubrimiento para la toma de decisiones con apoyo

¿Cuándo quiero el apoyo? Todo el mundo necesita apoyo para tomar algunas decisiones, no solo las personas con discapacidad. Algunas personas piden ayuda al médico cuando están enfermas o antes de tomar un medicamento. Algunas personas piden ayuda a un mecánico antes de comprar un automóvil nuevo, o le preguntan a un amigo antes de mudarse a un nuevo departamento. Cuando recibe ayuda de los demás para tomar decisiones, esto recibe el nombre de toma de decisiones con apoyo.

Puede utilizar este formulario como ayuda para completar el **Acuerdo de toma de decisiones con apoyo de la mancomunidad de Virginia**. Marque la casilla (✓) junto a cada frase para indicar si puede hacerlo solo, si puede hacerlo con apoyo o si necesita que otra persona haga la tarea por usted. No es necesario que coloque una marca en cada área.

Si marca “Puedo hacerlo con apoyo”, piense a quién podría pedirle que le brinde apoyo, así como qué tipo de apoyo quiere o necesita. También puede utilizar las herramientas adjuntas [Mapa de relaciones](#) o [¿Qué tipo de apoyo quiero?](#) para ayudarse a responder estas preguntas.

	Puedo hacerlo <u>por mi</u> <u>cuenta.</u> 	Puedo hacerlo <u>con</u> <u>apoyo.</u> 	Necesito que <u>alguien</u> <u>más lo haga por mí.</u> 
Salud y cuidado personal			
Conseguir mi información médica.			
Elegir cuándo ir al médico.			
Reservar y acudir a mis citas con el médico y el odontólogo.			
Comprender y tomar decisiones médicas en situaciones graves (por ejemplo, cirugía, lesiones grandes, crisis de salud mental o conductual).			
Comprender y tomar decisiones médicas en una emergencia.			

Este documento se adaptó de *Supported Decision-Making – When Do I Need Support? A Resource Document (Toma de decisiones con apoyo: ¿cuándo necesito apoyo? Un documento de referencia)*, desarrollado por la Unión Estadounidense por las Libertades Civiles (ACLU, por sus siglas en inglés) y el Centro de Capacitación para la Promoción de Educación de Padres (PEATC, por sus siglas en inglés).

Mancomunidad de Virginia
Herramienta de descubrimiento para la toma de decisiones con apoyo

	Puedo hacerlo <u>por mi</u> <u>cuenta.</u> 	Puedo hacerlo <u>con</u> <u>apoyo.</u> 	Necesito que <u>alguien</u> <u>más</u> lo haga por mí. 
Salud y cuidado personal (continuación)			
Comprender y tomar decisiones médicas en situaciones diarias (por ejemplo, chequeos, comprar medicamentos en la farmacia).			
Comprender mis medicamentos, ayudarme a recordar mis medicamentos y ayudarme a conseguir y tomar mis medicamentos.			
Comprender la higiene personal, ayudarme a recordar mi higiene personal y ayudarme con mi higiene personal.			
Elegir qué ropa ponerme y ayudarme a vestirme, si es necesario.			
Decidir dónde, cuándo y qué comer.			
Tomar decisiones sobre el consumo de alcohol y drogas.			
Decir a la gente lo que quiero y lo que no quiero en relación con mi salud y cuidado personal.			
Decir a la gente cómo tomo decisiones sobre mi salud y cuidado personal.			
Asegurarme de que la gente comprende lo que digo sobre mi salud y cuidado personal.			

Este documento se adaptó de *Supported Decision-Making – When Do I Need Support? A Resource Document (Toma de decisiones con apoyo: ¿cuándo necesito apoyo? Un documento de referencia)*, desarrollado por la Unión Estadounidense por las Libertades Civiles (ACLU, por sus siglas en inglés) y el Centro de Capacitación para la Promoción de Educación de Padres (PEATC, por sus siglas en inglés).

Mancomunidad de Virginia
Herramienta de descubrimiento para la toma de decisiones con apoyo

	Puedo hacerlo <u>por mi</u> <u>cuenta.</u> 	Puedo hacerlo <u>con</u> <u>apoyo.</u> 	Necesito que <u>alguien</u> <u>más</u> lo haga por mí. 
Amigos y parejas			
Comprender y elegir si quiero salir y con quién quiero salir.			
Comprender y tomar decisiones sobre el control de la natalidad y el embarazo, y acceder a la atención médica, si es necesario.			
Tomar decisiones sobre el sexo.			
Tomar decisiones sobre el matrimonio.			
Elegir con quién pasar el tiempo.			
Decir a la gente lo que quiero y lo que no quiero en relación con mis amigos y parejas.			
Decir a la gente cómo tomo decisiones sobre mis amigos y parejas.			
Asegurarme de que las personas entienden lo que digo sobre mis elecciones y decisiones con respecto a mis amigos y parejas.			

Este documento se adaptó de *Supported Decision-Making – When Do I Need Support? A Resource Document (Toma de decisiones con apoyo: ¿cuándo necesito apoyo? Un documento de referencia)*, desarrollado por la Unión Estadounidense por las Libertades Civiles (ACLU, por sus siglas en inglés) y el Centro de Capacitación para la Promoción de Educación de Padres (PEATC, por sus siglas en inglés).

Mancomunidad de Virginia
Herramienta de descubrimiento para la toma de decisiones con apoyo

	Puedo hacerlo <u>por mi</u> <u>cuenta.</u> 	Puedo hacerlo <u>con</u> <u>apoyo.</u> 	Necesito que <u>alguien</u> <u>más</u> lo haga por mí. 
Dinero			
Obtener información sobre mis finanzas.			
Tomar decisiones importantes sobre el dinero (por ejemplo, abrir una cuenta bancaria, firmar un contrato de alquiler).			
Completar formularios y documentos.			
Llevar un presupuesto para saber cuánto dinero puedo gastar.			
Pagar el alquiler y las facturas a tiempo.			
Asegurarme de que nadie se lleva mi dinero ni lo utiliza para sí mismo.			
Decir a la gente lo que quiero y lo que no quiero en relación con mi dinero.			
Asegurarme de que las personas entienden lo que digo sobre mis elecciones y decisiones con respecto a mi dinero.			

Este documento se adaptó de *Supported Decision-Making – When Do I Need Support? A Resource Document (Toma de decisiones con apoyo: ¿cuándo necesito apoyo? Un documento de referencia)*, desarrollado por la Unión Estadounidense por las Libertades Civiles (ACLU, por sus siglas en inglés) y el Centro de Capacitación para la Promoción de Educación de Padres (PEATC, por sus siglas en inglés).

Mancomunidad de Virginia
Herramienta de descubrimiento para la toma de decisiones con apoyo

	Puedo hacerlo <u>por mi</u> <u>cuenta.</u> 	Puedo hacerlo <u>con</u> <u>apoyo.</u> 	Necesito que <u>alguien</u> <u>más</u> lo haga por mí. 
Dónde vivo y la vida en comunidad			
Conseguir y buscar información sobre los lugares donde he vivido.			
Decidir dónde vivir.			
Decidir con quién vivir.			
Comprender las tareas, recordarme que las haga y ayudarme a hacerlas.			
Comprender los arrendamientos en los que estoy pensando, y ayudarme a entender las normas de mi casa y mi comunidad.			
Tomar decisiones seguras en la casa (por ejemplo, apagar la cocina, probar las alarmas de incendio).			
Tomar decisiones sobre qué hacer y dónde ir en mi tiempo libre.			
Tomar decisiones sobre el transporte y ayudarme a utilizarlo.			
Comprender, encontrar, contratar y despedir al personal de apoyo y los servicios.			
Tomar decisiones sobre los viajes a los lugares a los que voy con frecuencia (por ejemplo, ir a las tiendas, al trabajo, a casa de amigos).			

Este documento se adaptó de *Supported Decision-Making – When Do I Need Support? A Resource Document (Toma de decisiones con apoyo: ¿cuándo necesito apoyo? Un documento de referencia)*, desarrollado por la Unión Estadounidense por las Libertades Civiles (ACLU, por sus siglas en inglés) y el Centro de Capacitación para la Promoción de Educación de Padres (PEATC, por sus siglas en inglés).

Mancomunidad de Virginia
Herramienta de descubrimiento para la toma de decisiones con apoyo

	Puedo hacerlo <u>por mi</u> <u>cuenta.</u> 	Puedo hacerlo <u>con</u> <u>apoyo.</u> 	Necesito que <u>alguien</u> <u>más</u> lo haga por mí. 
Dónde vivo y la vida en comunidad (continuación)			
Tomar decisiones sobre viajes a lugares a los que no voy con frecuencia (por ejemplo, eventos especiales, vacaciones).			
Decir a la gente lo que quiero y lo que no quiero en relación con el lugar donde vivo y lo que hago en mi comunidad.			
Decir a la gente cómo tomo decisiones sobre el lugar donde vivo y lo que hago en mi comunidad.			
Asegurarme de que las personas entienden lo que digo sobre mis elecciones y decisiones con respecto al lugar donde vivo y lo que hago en mi comunidad			
Escuela y educación			
Conseguir y buscar información sobre mi educación y registros de educación.			
Tomar decisiones sobre si ir a la escuela, y dónde ir.			
Tomar decisiones sobre la educación especial y las adaptaciones.			
Asistir a las reuniones educativas, incluidas las reuniones del IEP y las conferencias escolares.			
Tomar decisiones sobre las actividades y eventos escolares.			

Este documento se adaptó de *Supported Decision-Making – When Do I Need Support? A Resource Document (Toma de decisiones con apoyo: ¿cuándo necesito apoyo? Un documento de referencia)*, desarrollado por la Unión Estadounidense por las Libertades Civiles (ACLU, por sus siglas en inglés) y el Centro de Capacitación para la Promoción de Educación de Padres (PEATC, por sus siglas en inglés).

**Mancomunidad de Virginia
Herramienta de descubrimiento para la toma de decisiones con apoyo**

	Puedo hacerlo <u>por mi</u> <u>cuenta.</u> 	Puedo hacerlo <u>con</u> <u>apoyo.</u> 	Necesito que <u>alguien</u> <u>más</u> lo haga por mí. 
Escuela y educación (continuación)			
Decir a la gente lo que quiero y lo que no quiero en relación con mi educación.			
Decir a la gente cómo tomo decisiones sobre mi educación.			
Asegurarme de que la gente comprende lo que digo sobre mi educación.			
Trabajo			
Elegir si quiero trabajar.			
Comprender mis opciones de trabajo y presentarme en puestos de trabajo.			
Comprender cómo trabajar afectará mis beneficios (Seguro Social, Medicaid, etc.).			
Comprender los beneficios que puedo tener en el trabajo (vacaciones, licencia por enfermedad, tiempo libre, etc.).			
Solicitar beneficios en el trabajo (vacaciones, licencia por enfermedad, tiempo libre, etc.).			
Tomar decisiones sobre servicios de transición (servicios al salir de la preparatoria).			

Este documento se adaptó de *Supported Decision-Making – When Do I Need Support? A Resource Document (Toma de decisiones con apoyo: ¿cuándo necesito apoyo? Un documento de referencia)*, desarrollado por la Unión Estadounidense por las Libertades Civiles (ACLU, por sus siglas en inglés) y el Centro de Capacitación para la Promoción de Educación de Padres (PEATC, por sus siglas en inglés).

Mancomunidad de Virginia
Herramienta de descubrimiento para la toma de decisiones con apoyo

	Puedo hacerlo <u>por mi</u> <u>cuenta.</u> 	Puedo hacerlo <u>con</u> <u>apoyo.</u> 	Necesito que <u>alguien</u> <u>más</u> lo haga por mí. 
Trabajo (continuación)			
Explorar y tomar decisiones sobre pasantías, aprendizajes o mentorías.			
Tomar decisiones sobre si debo tomar más clases o capacitaciones para obtener el trabajo que quiero, y ayuda para tomar estas clases.			
Tomar decisiones sobre el empleo con apoyo u otros apoyos y servicios que necesito para trabajar.			
Asistir a reuniones con las personas que me ayudan en el trabajo, incluida la Rehabilitación vocacional u otras agencias de empleo.			
Tomar decisiones sobre colocación y preparación para la carrera.			
Solicitar adaptaciones para mi trabajo.			
Ir y volver del trabajo todos los días.			
Hablar con mi empleador.			
Decir a la gente lo que quiero y lo que no quiero en relación con mi trabajo y los apoyos relacionados con este.			
Decir a la gente cómo tomo decisiones sobre mi trabajo y los apoyos relacionados con este.			

Este documento se adaptó de *Supported Decision-Making – When Do I Need Support? A Resource Document (Toma de decisiones con apoyo: ¿cuándo necesito apoyo? Un documento de referencia)*, desarrollado por la Unión Estadounidense por las Libertades Civiles (ACLU, por sus siglas en inglés) y el Centro de Capacitación para la Promoción de Educación de Padres (PEATC, por sus siglas en inglés).

**Mancomunidad de Virginia
Herramienta de descubrimiento para la toma de decisiones con apoyo**

	Puedo hacerlo <u>por mi cuenta.</u> 	Puedo hacerlo <u>con apoyo.</u> 	Necesito que <u>alguien más</u> lo haga por mí. 
Trabajo (continuación)			
Asegurarme de que la gente comprende lo que digo sobre mi trabajo y los apoyos relacionados con este.			
Mis derechos y seguridad			
Comprender mis derechos como votante y registrarme para votar.			
Comprender mis opciones a la hora de votar en las elecciones.			
Emitir mi voto al votar.			
Comprender y firmar contratos y acuerdos formales.			
Comprender y obtener ayuda si me tratan mal (abuso, negligencia, explotación, influencia indebida, manipulación).			
Comunicarme con los demás y asegurarme de que las personas entienden lo que digo con respecto a mis derechos y cuestiones de seguridad (lo que quiero y lo que no quiero cuando estoy disgustado o en crisis, qué hacer cuando interactúo con los servicios de emergencia).			
Conocer y hablar con mis personas de apoyo			
Ponerme en contacto con mis personas de apoyo para concertar reuniones.			
Hablar con mis personas de apoyo cuando estoy disgustado o tengo un problema con ellos.			

Este documento se adaptó de *Supported Decision-Making – When Do I Need Support? A Resource Document (Toma de decisiones con apoyo: ¿cuándo necesito apoyo? Un documento de referencia)*, desarrollado por la Unión Estadounidense por las Libertades Civiles (ACLU, por sus siglas en inglés) y el Centro de Capacitación para la Promoción de Educación de Padres (PEATC, por sus siglas en inglés).

**Mancomunidad de Virginia
Herramienta de descubrimiento para la toma de decisiones con apoyo**

	<p align="center"><u>Puedo hacerlo por mi cuenta.</u></p> 	<p align="center"><u>Puedo hacerlo con apoyo.</u></p> 	<p align="center"><u>Necesito que alguien más lo haga por mí.</u></p> 
Conocer y hablar con mis personas de apoyo (continuación)			
Mantener a mis personas de apoyo informadas sobre cómo me va.			
Mantener a mis personas de apoyo informadas sobre qué estoy haciendo.			
Comunicarme con mis personas de apoyo para asegurarme de que entienden lo que digo.			
Otras opciones o actividades			

Este documento se adaptó de *Supported Decision-Making – When Do I Need Support? A Resource Document (Toma de decisiones con apoyo: ¿cuándo necesito apoyo? Un documento de referencia)*, desarrollado por la Unión Estadounidense por las Libertades Civiles (ACLU, por sus siglas en inglés) y el Centro de Capacitación para la Promoción de Educación de Padres (PEATC, por sus siglas en inglés).